

COV CUAB YEEJ, COV LUS  
QHIA TSWV YIM THIAB  
COV KEV HLOOV KHO  
KOM MUAJ KEV NYAB  
XEEB NYOB HAUV TSEV  
KAWM NTAWV THAUM  
LUB SIJ HAWM MUAJ TUS  
KAB MOB COVID-19

Tsab Ntawv Xov Xwm 6



## Nvob Hauv Qhov

Cov Ntaub Looj Qhov Ncauj Qhov Ntswg Rau  
Cov Me Nyuam Yaus 2  
Hom Kev Kuaj 2  
Kev Txhawb Nqa Rau Txoj Kev Noj Qab Haus  
Huv Fab Kev Puas Siab Puas Ntsws 3  
Kev Cais Tus Kheej Nyob thiab Kev Cais Nyob 4

# KEV NYAB XEEB HAUV TSEV KAWM NTAWV THAUM MUAJ TUS KAB MOB COVID-19



## KOOB TSHUAJ TXHAJ TXHAWB TIV THAIV TUS KAB MOB COVID-19

Cov koob tshuaj txhawb tshuaj tiv thaiv tus kab mob COVID-19 pab tiv thaiv kev tiv thaiv kom muaj zog thiab ntxiv kev thawm tsham tiv thaiv tus kab mob COVID-19. Cov tub ntxhais ua ntej tiav hluas thiab cov hluas hnub nyooq nruab nrab ntawm 12 xyoo thiab 17 xyoo tuaj yeem tau txais koob tshuaj txhawb Pfizer. Cov sij hawm teem hauv qab no tau txhais kev pom zoo rau cov tshuaj tiv thaiv tus kab mob COVID-19:

### Hnub nyooq 12-17 xyoo

- Ib koob tshuaj Txhawb Tshuaj Tiv Thaiv ntawm cov tshuaj tiv thaiv kab mob Pfizer muaj rau cov neeg uas tau txais lawv koob thib ob ntawm hom tshuaj Pfizer yam tsawg kawg 5 lub hlis dhau los.

### Hnub nyooq 18 xyoo nce mus

- Tej zaum yuav tau txais koob tshuaj Txhawb Tshuaj Tiv Thaiv ntawm lawv qhov kev xaiv yog tias lub sij hawm tsawg kawg tau dhau los txij li ua tiav lawv cov koob tshuaj tiv thaiv thawj zaug:
  - **Pfizer los sis Moderna** - Tau txais koob thib ob yam tsawg kawg 5 lub hlis dhau los
  - **Johnson & Johnson** - Tau txais ib koob tshuaj yam tsawg kawg 2 lub hlis dhau los

Txhua qhov tshuaj tiv thaiv tus kab mob COVID-19 tseem muaj kev tiv thaiv tseem ceeb los tiv thaiv kev mob hnyav, pw hauv tsev kho mob, thiab kev tuag. Txawm li cas los xij, qee cov neeg tau pom qhov tso qis hauv cov tshuaj tiv thaiv kev kis kab mob. Koob tshuaj Txhawb Tshuaj Tiv Thaiv ntawm cov tshuaj tiv thaiv kab mob muaj ntawm heev. Lawv yog ib feem ntawm feem ntawm cov tshuaj tiv thaiv me nyuam yaus thiab cov neeg laus kom ntseeg tau tias tus neeg muaj kev tiv thaiv zoo tiv thaiv kab mob los ntawm tus kab mob. Saib qhov [Daim Ntawv Qhia Txog Kev Tsim Nyog Tau Txais Tshuaj Tiv Thaiv Kab Mob COVID-19](#) kom paub meej ntxiv. Yog xav paub ntxiv txog Tshuaj Txhawb Tshuaj Tiv Thaiv, mus saib:  
<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/COVID-19-Vaccine-Boosters.aspx>

## COV KHOOM KUAJ MOB HAUV TSEV RAU TUS KAB MOB COVID-19 PUB DAWB

Pib txij thaum nruab nrab Lub Ib Hlis Ntuj, txhua lub tsev hauv Teb Chaws Mes Kas muaj cai xaj plaub qhov kev kuaj dawb hauv tsev rau tus kab mob COVID-19, los ntawm Lub Chaw Saib Xyuas Kev Noj Qab Haus Huv thiab Pab Cuam Tib Neeg Hauv Teb Chaws Mes Kas (US Department of Health and Human Services) thiab Lub Chaw Pab Cuam Xa Ntawv Hauv Teb Chaws Mes Kas (US Postal Service). Cov kev ntsuam xyuas yog pab dawb thiab xav tias yuav muab xa hauv 7-12 hnub. Cov kev ntsuam xyuas uas muaj rau kev txiav txim yog cov tshuaj tiv thaiv kab mob sai hauv tsev thiab tuaj yeem coj mus nyob rau txhua qhov. Yuav kuaj tau nyob rau lub sij hawm li 30 feeb thiab tsis tas yuav tsum tau kuaj xyuas li. Cov kev ntsuam xyuas no yuav ua hauj lwm seb koj puas muaj cov tsos mob ntawm tus kab mob COVID-19 thiab yuav ua hauj lwm txawm tias koj tau hloov kho txog koj cov tshuaj tiv thaiv tus kab mob COVID-19 los tsis hloov kho los xij. Cov neeg yob hauv California tau txais kev txhawb kom xaj cov kev kuaj tam sim no kom lawv muaj thaum lawv xav tau. Cov kev xaj yuav xa dawb pib thaum Lub Ib Hlis Ntuj. Mus saib [Qhov Chaw Xa Ntawv \(USPS\) Lub Vev Xaib](#) kom xaj.

## PUAS MUAJ LUS NUG DAB TSI?

- Tuaj yeem tiv tauj rau Cheeb Nroog Sacramento Tus Xov Tooj Pab Cuam Rau Tus Kab Mob COVID-19 ntawm (916) 875-2400. Nws muaj cov neeg ua hauj lwm Hnub Monday txog Hnub Friday thaum 8 teev sawv ntxov txog 5 teev yuav tsaus ntuj. Yog tias tsis muaj ib tus neeg ua haujlwm pab dawb, thov sau ib tsab ntawv thiab ib tus neeg yuav rov qab hu koj sai li sai tau.
- Yog tias koj xav xa email, xa cov lus nug feem dav txog tus kab mob COVID-19 rau [COVID19@saccounty.net](mailto:COVID19@saccounty.net).
- Yog tias koj muaj cov lus nug ntsig txog cov tshuaj tiv thaiv tus kab mob COVID-19, xa email rau [COVID19vaccine@saccounty.net](mailto:COVID19vaccine@saccounty.net).

## COV NTAUB LOOJ QHOV NCAUJ QHOV NTSWG RAU COV ME NYUAM YAUS: COV TSWV YIM QHIA THIAB COV KEV PAB CUAM

Cov ntaub looj ncauj qhov ntswg yog ib qho ntawm kev t xo qis los pab t xo qis rau tus kab mob COVID-19 hauv tsev kawm ntawv. Cov ntaub looj qhov ncauj qhov ntswg pab tiv thaiv tus kab mob los ntawm huab cua yog tias tus neeg hnav nws kis tau tus kab mob. Ib Yam li ntawd, lawv kuj pab tiv thaiv tib neeg los ntawm kev ua pa ntawm tus kab mob los ntawm huab cua.

Daim ntaub looj npog qhov ncauj qhov ntswg muaj tag nrho **kom haum zoo thiab chaw dim pa**. Daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg yog kom haum rau lub ntsej muag, npog lub qhov ntswg, thiab tsis muaj qhov khoob ntawm cov kaum. Muaj txoj hlua vas taub hau feem ntaw u rau kom haum zoo dua li pob ntseg. Txhua yam nyob rau hauv tag nrho, qhov zoo tshaj plaws daim ntaub npog qhov ncauj qgiv ntswg uas yuav ua tau yooj yim looj yog zoo dua tsis muaj daim npog qhov ncauj.

### KF94, KN95 thiab N95s

Tag nrho KF94s thiab KN95s muaj nyob rau cov me rau me nyuam yaus thiab vas tau kom haum dua thiab ua pa tshab zoo dua. Yuav tsum muaj qhov vas pob ntseg kom haum zoo. Nws raug nquahu kom ceev faj xyuas cov kev tshuaj xyuas ua ntej yuav khoom hauv online, vim muaj ntaw yam KN95s cuav nyob hauv khw. N95s kuj muab kev haum zoo thiab ua pas tau zoo tab sis tsis ua rau me nyuam yaus thiab muaj tsawg. Tej zaum N95s qhov loj "me" tuaj yeem haum rau cov me nyuam yaus muaj hnub yug loj zog. Cov ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg KF94, KN95 thiab N95 tuaj yeem rov siv tau zoo yog tias txoj vas lub pob ntseg thiab lub qhov ntswg txuas ntxiv sib khawm kom haum. Cov ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg yuav tsum muab pov tseg thaum lawv puas los sis qias neeg lawm.

### Cov Ntaub Npog Qhov Ncauj Qhov Ntswg Kho Mob (Xws Li Cov Ntaub Npog Qhov Ncauj Qhov Ntswg Phais Mob thiab Cov Ntaub Npog Qhov Ncauj Qhov Ntswg Muab Pov Tseg Tau)

Cov ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg kho mob uas haum me nyuam yaus muab kev ua pa zoo, tab sis tsis muab kho kom nrui. Daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg kho mob uas haum tuaj yeem txhim kho nrog qhov kev hloov kho yooj yim, los ntawm kev khi ib pob hauv pob ntseg los tsim kom muaj kev sib haum, los sis siv ib txoj vas daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg. Txhawm rau nrhiav daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg kom haum zoo, nrhiav "daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg ASTM rau cov me nyuam yaus."

### Daim Npog Qhov Ncauj Qhov Ntswg Uas Ua Ntaub

Cov ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg uas ua ntaub tuaj yeem pab t xo qis kev sib kis ntawm tus kab mob COVID-19, tab sis ntaw tus muaj qhov tsis haum zoo thiab ua pa tsis tau zoo. Cov ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg haum me nyuam yaus siv tau muaj:

- Ob txheej ntawm cov ntaub nrui nreem kaw nrog ib txheej thib peb ntawm cov ntaub tsis-xaws (xws li polypropylene)
- Txoj xaim ntawm lub qhov ntswg t xo qhov khoob ntawm qhov ntswg
- Hloov tau txoj hlua vas pob ntseg

<https://www.cdph.ca.gov/Programs/CID/DCDC/Pages/COVID-19/Masks-for-Kids-Tips-and-Resources.aspx>

## COV KEV SIB TXAWV NTAWM KEV KUAJ TUS KAB MOB COVID-19 YOG DAB TSI?

### Kev Kuaj PCR

- Qhov kev ntsuam xyuas zoo tshaj plaws tam sim no muaj.
- Kev tshuaj xyuas hauv ib lub chaw kuaj mob.
- Cov txiaj ntsig tau tshwm sim feem ntaw hauv 24-72 teev yog li ua tib zoo ceev faj zoo li yog tias koj zoo txog thaum koj tau txais koj cov txiaj ntsig



### Kev Kuaj Antigen Nrawm

- Pab kom tau txais txiaj ntsig ntawm kev kuaj sai dua thaum muaj mob los sis ceev faj ua ntej kev sib sau ua ke.
- Tsawg dua qhov kev kuaj PCR. Yog tias koj kuaj hauv thawj ob peb hnub ntawm kev kis tus kab mob thaum koj tuaj yeem muaj tus kab mob tsawg dua hauv koj lub cev, qhov kev sim yuav tsis pom tus kab mob. Qhov no yog hu ua "kev kuaj tsis pom muaj kab mob yuam kev (false negative)". Koj qhov kev kuaj yuav hais tias koj kuaj tsis pom muaj tus kab mob thaum uas tej zaum koj muaj tus kab mob. Yog tias koj tseem muaj cov tsos mob, nws yog qhov zoo tshaj kom rov kuaj dua.
- Qhov tshwm sim hauv sij hawm luv li 15 feeb.
- Yuav ua tau hauv tsev nrog cov khoom siv kuaj hauv tsev

Yog tias koj muaj cov tsos mob hnyav zuj zus - tshwj xeeb tshaj yog tias koj muaj hnub nyog laus dua los sis muaj cov mob hauv qab no thiab muaj kev pheej hmoo rau tus kab mob COVID-19 hnyav - koj yuav tsum sab laj nrog koj tus kws kho mob tsis hais txog qhov txiaj ntsig kuaj tau los.



## CHEEB TSAM NROOG SACRAMENTO QHOV CHAW KUAJ DAWB MUAJ NYOB NTAWM: [https://www.saccounty.net/COVID-19/Pages/Symptom-Screening\\_MobileTestingSite.aspx](https://www.saccounty.net/COVID-19/Pages/Symptom-Screening_MobileTestingSite.aspx)



TUS KAB MOB COVID-19 TAU KIS NTAU NTXIV RAU COV TUB NTXHAIS HLUAS  
KEV PUAS TSUAJ RAU TXOJ KEV NOJ QAB HAUS HUV FAB KEV PUAS SIAB PUAS NTSWS

Thaum Lub Kaum Ob Hlis Ntuj, Tus Kws Phais Mob Feem Dav Dr. Vivek Murthy tau tshaj tawm Tus Kws Phais Mob Feem Dav li Lus Qhia Pab Tswv Yim tshiab hais txog qhov xav tau tseem ceeb los daws cov teeb meem kev noj qab haus huv fab kev puas siab puas ntsws ntawm cov tub ntxhais hluas hauv lub teb chaws uas tau sib kis ntawm kev sib kis tus kab mob COVID-19. Nrog rau ntau qhov kev txo qis hauv qhov chaw los tiv thaiv kev noj qab haus huv thiab kev nyab xeeb ntawm cov me nyuam yaus thiab cov hluas los ntawm tus kab mob COVID-19, suav nrog kev txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob, cov lus tawm tswv tim qhia txog kev kis tus kab mob kis mus rau qhov kev puas tsuaj loj ntawm cov teeb meem kev puas siab puas ntsws uas tau tshwm sim los ntawm kev sib kis kab mob, tab sis kuj muaj cov teeb meem uas tshwm sim ua ntej cov teeb meem kev sib kis tus kab mob thoob plaws ntiaj teb.

Nyob rau hauv tas li ntawd, qhov kev tawm tswv yim muab kev pom zoo rau cov lus teb uas sib raug los ntawm cov tsev neeg, cov koom haum hauv zej zog, tsoom fvw, tuam txhab theyv naus laus zis thiab lwm yam los txhim kho kev puas siab puas ntsws ntawm cov hluas. Cov teeb meem kev puas siab puas ntsws yog tiag-tiag thiab muaj ntau ntawm cov me nyuam yaus, cov hluas, thiab cov tab tom hloov pauv ua hluas. Tus kab mob sib kis tau hloov pauv cov tub ntxhais hluas txoj kev paub kev pom hauv tsev, tsev kawm ntawv thiab hauv zej zog. Kev noj qab nyob zoo ntawm peb lub teb chaws yav tom ntej yog nyob ntawm seb peb txhawb nqa thiab nqis peev rau cov tiam tom ntei.

Raws li ntaw tus tseem ua hauj lwm hnyav los tiv thaiv cov tub ntxhais hluas thiab cov neeg laus tiv thaiv tus kab mob COVID-19, tib lub hom phiaj yuav tsum tau muab tso rau hauv txhua tus neeg uas muaj zog nyob rau sab nraud. Cov lus qhia ua piv txwv seb txhua tus tuaj yeem ua hauj lwm ua ke li cas los muab kev txhawb nqa rau cov me nyuam yaus hauv ob qhov teeb meem.

Ib ntawm tsib tus me nyuam yaus hauv Teb Chaws Mes Kas nyob nrog kev nyuaj ntawm txoj kev noj qab haus huv fab kev puas siab puas ntsws. Txij xyoo 2009 txog 2019, qhov ntaw tshaj tawm txoj kev tu siab ua ntu zus los sis tsis muaj kev cia siab tau nce 40% rau ntaw tshaj li ib feem peb ntawm cov tub ntxhais kawm. Kev coj tus cwj pwm tua tus kheej hauv tib neeg no kuj nce ntxiv nyob rau tib lub sij hawm ua ntej muaj kev sib kis ntawm tus kab mob COVID-19. Qhov no suav nrog 19% xav txog kev tua tus kheej tiag-tiag, 36% nce ntxiv, thiab kwv yees li 16% tsim kev npaj tua tus kheej hauv xyoo dhau los, 44% nce ntxiv ntawm kaum xyoo uas tau qhia saum toj no. Nyob nruab nrab ntawm xyoo 2007 thiab 2018, kev tua tus kheej ntawm cov hluas thiab cov neeg laus hnub nyog 10-24 xyoo hauv Teb Chaws Mes Kas tau nce ntxiv

los ntawm 57%. Cov ntaub ntawv ntxov los ntawm kww yees 2020 ze li 7,000 tus neeg tuag los ntawm kev tua tus kheej ntawm cov hnub nyog ntawd

Raws li tau huis tseg, kev tawm tswv yim qhia txog cov lus pom zoo los txhim kho cov tub ntxhais hluas thiab cov hnub nyooq hloov pauv rau cov hluas kev noj qab haus huv. "Cov lus pom zoo suav nrog:

- Paub tias txoj kev noj qab haus huv rau fab kev puas siab puas ntsws yog ib feem tseem ceeb ntawm kev noj qab haus huv tag nrho.
  - Txhawb cov tub ntxhais hluas thiab lawv tsev neeg kom paub txog, tswj, thiab kawm los ntawm kev nyuaj siab.
  - Xyuas kom txhua tus me nyuam tau txais kev saib xyuas zoo, pheej yig, thiab kev coj noj coj ua ntawm kev puas siab puas ntsws.
  - Txhawb kev noj qab haus huv fab kev puas siab puas ntsws ntawm cov me nyuam yaus thiab cov hluas hauv kev kawm, zej zog, thiab chaw zov me nyuam. Thiab nthuav thiab txhawb cov me nyuam yaus thiab cov tub ntxhais kawm ntawv.
  - Hais txog kev cuam tshuam nyiaj txiag thiab kev sib raug zoo uas ua rau muaj kev noj qab haus huv tsis zoo rau cov tub ntxhais hluas, tsev neeg, thiab cov neeg saib xyuas.
  - Txhim kho cov ntaub ntawv raws sij hawm thiab kev tshawb fawb los txheeb xyuas thiab teb rau cov hluas xav tau kev noj qab haus huv sai dua. Qhov no suav nrog kev tshawb fawb ntxiv txog kev sib raug zoo ntawm kev siv thev naus laus zis thiab kev noj qab haus huv fab kev puas siab puas ntsws rau cov hluas, thiab cov tuam txhab thev naus laus zis yuav tsum muaj kev ncaj ncees ntau dua nrog cov ntaub ntawv thiab cov txheej txheem kev xam (algorithmic ) txhawm rau pab tshawb fawb no. "

Nyeem tag nrho Tus Kws Phais Mob Feem Dav Kev Tawm  
Tswv Yim Qhia rau Kev Tiv Thaiv Rau Cov Hluas Txoj Kev Noj  
Qab Haus Huy Fab Kev Puas Siab Puas Ntsws - PDF.

## COV KEV PAB CUAM THIAB KEV TXHAWB NQA RAU KEV PUAS TSUAJ

Tus Xov Tooj Xwm Ceev Txog Kev Tiv Thaiiv Kev Tua Tus  
Kheej Hauv Teb Chaws

Peb txhua tus tuaj yeem pab tiv thaiv kev tua tus kheej. Tus xov tooj cawm txoj sia muab kev pab cuam 24/7, pub dawb thiab tsis pub lwm tus paub.

**(800) 273-8255**

Kev Txhawb Rau Cov Hluas 24/7: Qhov Chaw Tau Los

Kev txhawb nqa muaj 24/7 rau Cheeb Tsam Nroog  
Sacramento cov tub ntxhais hluas txog 26 xyoo thiab cov  
neeg saib xyuas thaum lub sij hawm muaj kev kub ntxhov  
thiab teeb meem. Qhov tseem ceeb tshaj yog muab rau cov  
hluas tam sim no thiab yav dhau los, los yog cov neeg saib  
xyuas ntawm cov tub ntxhais hluas tu **(916) 787-7678** Hu los  
sis **SAU NTAWV**

## COV KEV HLOOV KHO RAU KEV CAIS TUS KHEEJ NYOB THIAB KEV CAIS NYOB

### Cov Neeg Uas Kuaj Pom Muaj Tus Kab Mob COVID-19:

- **Kev Cais Tus Kheej Nyob rau** txhua tus, tsis hais txog tias tau txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob lawm los xij, kis tau kab mob yav dhau los-los sis tsis muaj tsos mob.
- Nyob twj ywm hauv tsev yam tsawg kawg 5 hnub.
- Kev cais tus kheej nyob tuaj yeem xaus tom qab hnub 5 yog tias cov tsos mob tsis tshwm sim lawm los sis tab tom kho thiab cov qauv kuaj mob\* tau sau rau hnub 5 los sis tom qab kuaj tsis pom muaj kab mob.
- Yog tias tsis tuaj yeem kuaj los sis xaiv tsis kuaj, thiab tsis muaj cov tsos mob tshwm sim los sis tab tom kho, qhov kev cais tus kheej nyob tuaj yeem xaus tom qab hnub 10.
- Yog tias kub taub hau, yuav tsum tau cais tus kheej nyob mus ntxiv kom txog thaum zoo qhov kub taub hau tso.
- Yog tias muaj cov tsos mob, uas tsis yog ua npaws, tsis daws teeb meem txuas ntxiv mus kom txog thaum cov tsos mob kho zoo los sis txog 10 hnub tom qab.
- Looj daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg kom zoo nyob ib puag ncig lwm tus rau tag nrho 10 hnub, tshwj xeeb tshaj yog nyob rau sab hauv tsev (saib Tshooj hauv qab no ntawm kev daim npog qhov ncauj qhov ntswg rau cov ntaub ntawv ntxiv)

\*Xav tau qhov kev kuaj Antigen nrawm

### Cov Neeg Tsis Tau Txhaj Tshuaj Tiv Thaiv Kab Mob uas Kis Tau Kab Mob Mus Rau Lwm Tus nrog Tus Kab Mob COVID-19:

- **Kev Cais Nyob** yog tias koj tsis tau txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob; LOS SIS tau txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob thiab tsim nyog tab sis tseem tsis tau txais lawv cov koob tshuaj ntxiv kab mob.
- (Saib rau CDC Koob Tshuaj Txhaj Txhawb Tiv Thaiv Kab Mob COVID-19 los txiav txim seb leej twg yog tus tsim nyog tau txais koob tshuaj txhawb tiv thaiv kab mob)
- Nyob hauv tsev yam tsawg kawg yog 5 hnub, tom qab koj qhov kev sib cuag zaum kawg nrog tus neeg uas muaj tus kab mob COVID-19.
- Kuaj rau hnub 5.
- Kev cais nyob tuaj yeem xaus tom qab hnub 5 yog tias cov tsos mob tsis tshwm sim lawm thiab cov qauv kuaj mob\* tau sau rau hnub 5 los sis tom qab kuaj tsis pom muaj kab mob.
- Yog tias tsis tuaj yeem kuaj los sis xaiv tsis kuaj, thiab tsis muaj cov tsos mob tshwm sim , kev cais nyob tuaj yeem xaus tom qab hnub 10.
- Looj daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg kom zoo nyob ib puag ncig lwm tus rau tag nrho 10 hnub, tshwj xeeb tshaj yog nyob rau sab hauv tsev
- Xav txhawb kom mus txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob los sis txhaj koob tshuaj txhawb tiv thaib kab mob.

- Yog tias kuaj pom muaj tus kab mob, ua raws li cov lus pom zoo rau kev cais nyob saum toj no.
- Yog tias cov tsos mob tshwm sim loj tuaj, kuaj thiab nyob hauv tsev twj ywm.



### Cov Neeg Tau Txhaj Tshuaj Tiv Thaiv Kab Mob Lawm UKis Tau Kab Mob Mus Rau Lwm Tus nrog Tus Kab Mob COVID-19:

- **Tsis Cais Nyobyog** tias Tau Txhaj Koob Txhawb Tiv Thaiv Kab Mob Lawm; LOS SIS Tau Txhaj Tshuaj Tiv Thaiv Kab Mob Lawm, tab sis tseem tsis tau tsim nyog txais kev koob tshuaj txhawb tiv thaiv.
- Kuaj rau hnub 5.
- Looj daim ntaub npog qhov ncauj qhov ntswg kom zoo nyob ib puag ncig lwm tus rau 10 hnub, tshwj xeeb tshaj yog nyob rau sab hauv tsev (saib Tshooj hauv qab no ntawm kev daim npog qhov ncauj qhov ntswg rau cov ntaub ntawv ntxiv)
- Yog tias kuaj pom muaj tus kab mob, ua raws li cov lus pom zoo rau kev cais nyob saum toj no.
- Yog tias cov tsos mob tshwm sim loj tuaj, kuaj thiab nyob hauv tsev twj ywm.

Qhov no yog los ntawm peb cov kev qhia feem dav rau Kev Cais Nyob thiab Kev Cais Tus Kheej Nyob thiab tuaj yeem nrhiav tau ntawm:

<https://dhs.saccounty.gov/PUB/Pages/Communicable-Disease-Control/COVID-19-Resources-for-Those-in-Isolation-or-Quarantine.aspx>

Cov tsev kawm ntawv tab tom siv Lub Tsev Kawm Hauv Cheeb Tsam Nroog thiab Lub Xeev Cov Lus Qhia uas yuav txaww ntawm cov ntaub ntawv saum toj no.

### COV TTSUAJ TIV THAIV KAB MOB COVID-19

Kev txhaj tshuaj tiv thaiv yog lub cuab yeej tseem ceeb tshaj plaws los xaus qhov kev sib kis ntawm tus kab mob COVID-19. Koj yuav tsum tau txhaj tshuaj tiv thaivtus kab mob COVID-19 txawm tias koj twb muaj tus kab mob COVID-19 lawm los xij. Txhua tus neeg nyob hauv California uas muaj hnub nyog 5 xyoo thiab loj dua tuaj yeem txhaj tshuaj tiv thaiv kab mob dawb.

Thaum twg kuv tuaj yeem tau txais kuv cov tshuaj tiv thaiv tom qab muaj tus kab mob COVID-19? Koj tuaj yeem tau txais koj koob tshuaj txhawb tiv thaiv kab mob tom qab koj qhov kev cais tus kheej nyob thiab cov tsos mob tau kho zoo lawm THIAB lub sij hawm pom zoo tau dhau mus txij li koj thawj koob tshuaj tiv thaiv ntawm Pfizer (5 lub hlis), Moderna (5 lub hlis) los sis J&J (2 lub hlis).

**KEV TEEM CAIJ TXHAJ TSHUAJ TIV THAIV TUS KAB MOB COVID-19**  
**THIAB KOOB TSHUAJ TXHAJ TXHAWB TIV THAIV**  
**tuaj yeem ua ntawm**  
<https://myturn.ca.gov/>  
**Yog tias koj xav tau kev pab teem sij hawm, hu rau 211 los sis (916) 529-4519.**